

Блюда из овощей и фруктов"



*урок по технологии
для 5 класса*

**Разработала учитель
ГБОУ СОШ № 684
Галиуллина Г.В.**

Классификация овощей

- Корнеплоды: свекла, морковь, редис, репа, хрен, сельдерей, редька;
- Капустные овощи: капуста белокочанная, капуста краснокочанная, савойская, брюссельская, пекинская, кольраби;
- Луковые овощи: лук репчатый, лук зеленый
- Тыквенные овощи: тыква, кабачки, патиссоны, огурцы,
- Томатные овощи: помидоры (томаты), баклажаны, перец стручковый (острый и сладкий);
- Бобовые: фасоль, бобы, чечевица, зеленый горошек
- Зерновые: кукуруза
- Салатные, пряные и шпинатные овощи: салат, спаржа, артишоки, ревень.

САЛАТ

Салáт (итал. Салáт (итал. Salato, Salata — «солёное») — в классической рецептуре холодное блюдо, приготавливаемое из смеси различных овощей Салáт (итал. Salato, Salata — «солёное») — в классической рецептуре холодное блюдо, приготавливаемое из смеси различных овощей и/или фруктов

Салáт (итал. Salato, Salata — «солёное») — в классической рецептуре холодное блюдо, приготавливаемое из смеси различных овощей и/или фруктов (собственно листья салата

Салáт (итал. Salato, Salata — «солёное») — в классической рецептуре холодное блюдо, приготавливаемое из смеси различных овощей и/или фруктов (собственно листья салата,

корнеплоды Салáт (итал. Salato, Salata — «солёное») — в классической рецептуре холодное блюдо, приготавливаемое из смеси различных овощей и/или фруктов (собственно листья салата, корнеплоды, грибы Салáт (итал. Salato, Salata — «солёное») — в классической рецептуре холодное блюдо,



Овощи и фрукты просто незаменимы в питании человека.

Они дают необходимое количество витаминов, минеральных солей, клетчатки и воды.



Правила составления салатов

Исторически сложилось так, что в салатах могут быть использованы практически все пригодные в пищу продукты, смешанные в любых сочетаниях. Единственное серьёзное требование — это совместимость по вкусу. Очень важным является также выбор подходящей салату заправки. Чтобы не испортить вкус салата, подачей на стол, особенно это касается зелёных салатов. Единственное исключение из этого правила — салаты из достаточно нежных овощей и пряной зелени. Такие салаты заправляют лимонным соком и по желанию немного перчат.

Рецепт салата

▣ Ингредиенты:

1. Помидоры
2. Огурцы
3. Лук репчатый
4. Зелень (укроп, петрушка)
5. Брынза
6. Оливковое масло

Способ приготовления:

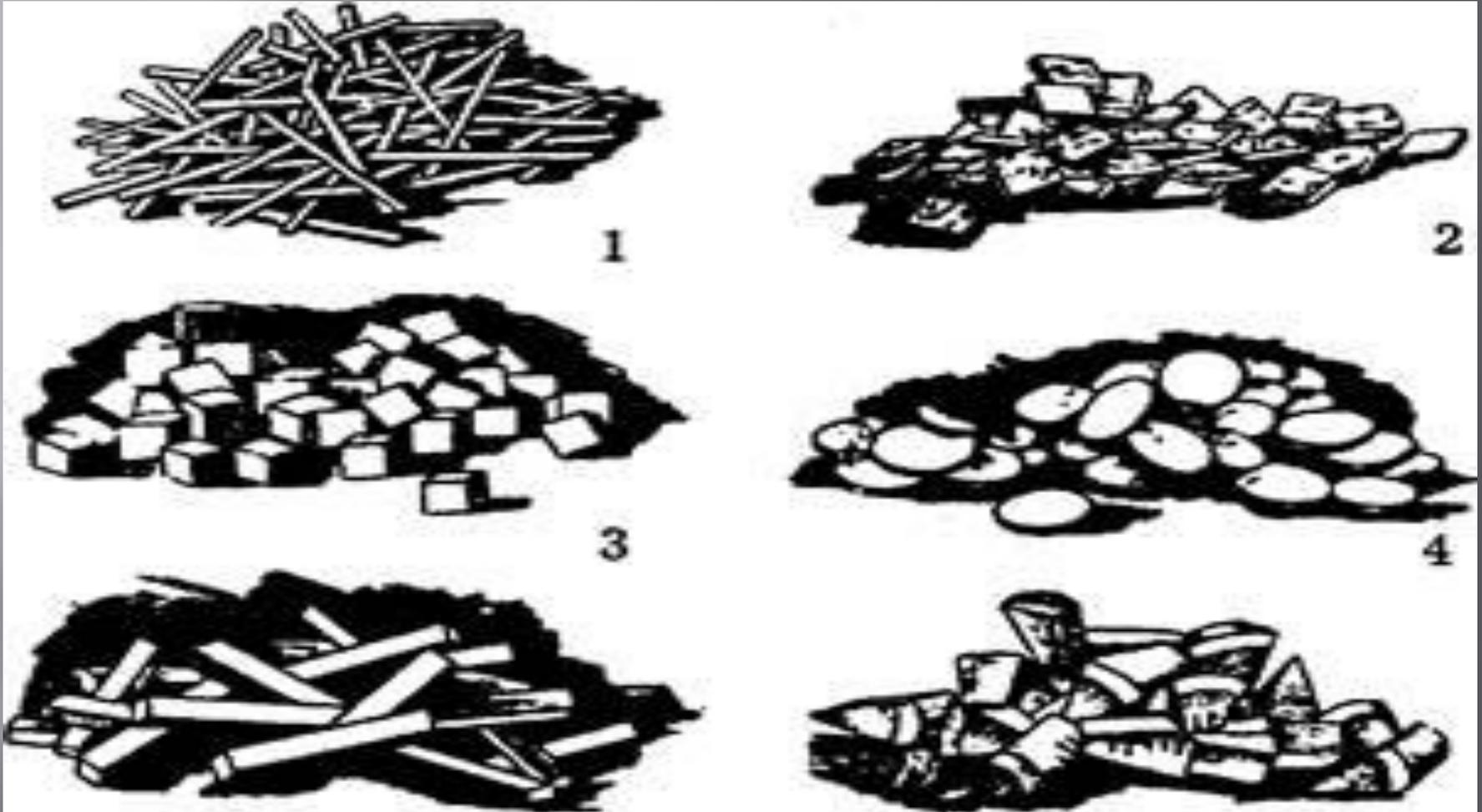
Нарезать все овощи полукругом, брынзу кубиками, залить все оливковым маслом, посолить, поперчить по вкусу.

Приятного аппетита!!!



Оформление салата





Форма нарезка овощей

Пословицы о еде.

Аппетит приходит во время еды.

Без ложки и добрый едок станет.

Без ужина подушка в головах вертится.

Без ужина спать – собачья статья.

Без хлеба не жить, да и не от хлеба (не о хлебе) жить.

Брюхо – глухо: словом не уймешь (что ни говори, а корми).

Брюхо – не мешок: его не набьешь отрепьем.

Брюхо и молча есть просит.







Польза овощей в салатах

Польза овощей в салатах, прежде всего, проявляется в высоком содержании в них клетчатки. Она также необходима организму, как белки, жиры и углеводы. Клетчатка усиливает перистальтику кишечника, также она способствует выведению из организма холестерина и нормализует жировой обмен

Только в свежих овощах содержится рутин. Он укрепляет стенки сосудов. Поэтому, польза свежих овощей еще и в том, что они являются прекрасной профилактикой атеросклероза. Также сырые овощи необходимы людям, которые болеют сердечно сосудистыми заболеваниями. А еще свежие овощи и фрукты – помощники в борьбе со стрессами.

Польза овощей еще и в том, что они снабжают организма витаминами, микроэлементами. Фрукты и овощи яркой окраски и нового урожая – короли по содержанию этих элементов. Обратите внимание на морковь и шпинат для салата, помидоры и огурцы, также вишни и сливы.





Блюда из фруктов







Спасибо за внимание!